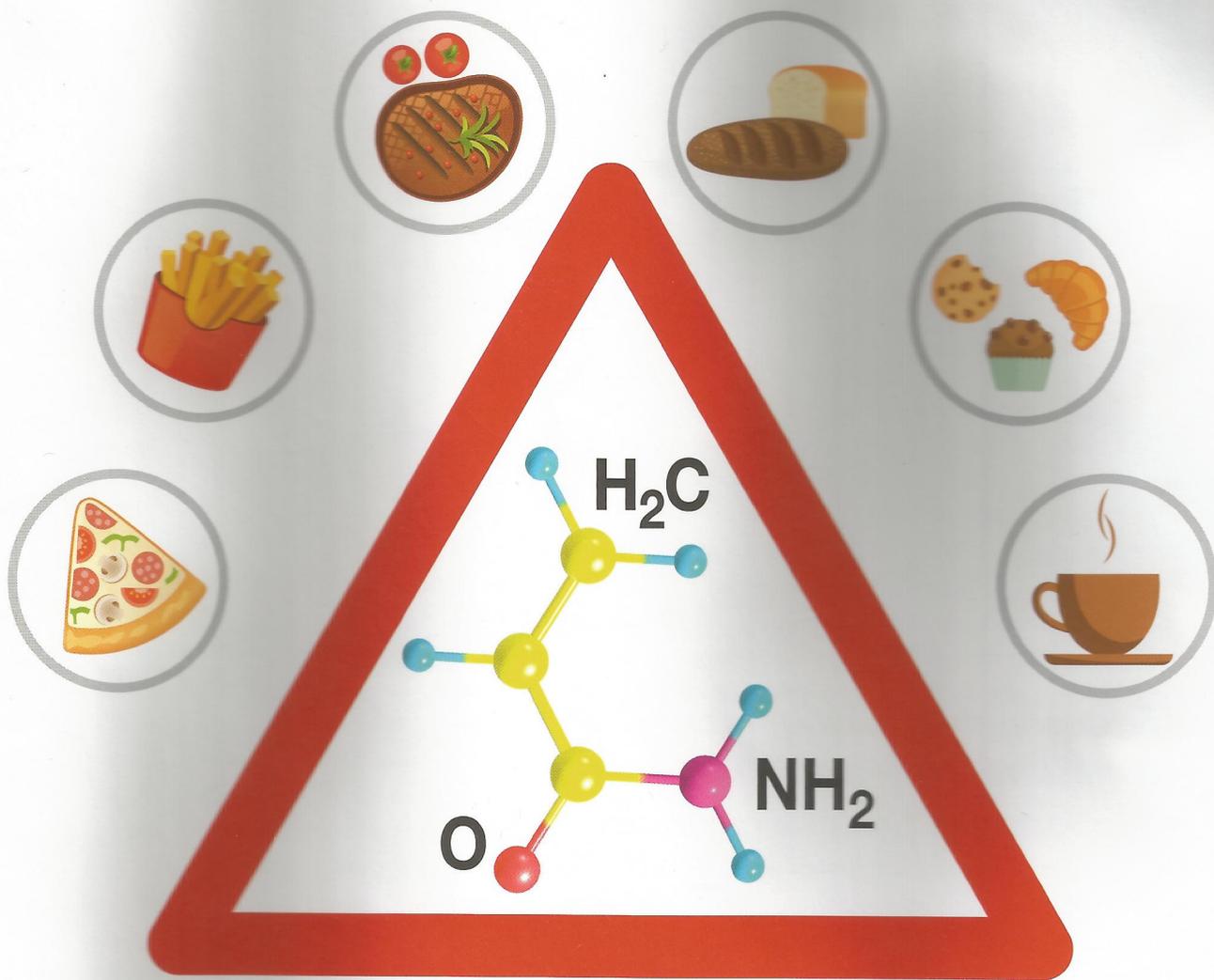


Terra Nuova

dal 1977

· PENSA E VIVI ECOLOGICO ·

n° 337 - APRILE 2018



ACRILAMMIDE

La Commissione europea alza la guardia sulla sostanza cancerogena che si sviluppa in caffè, pizza, patatine fritte e altri alimenti di consumo quotidiano. Ecco tutte le precauzioni da prendere, soprattutto con i bambini.

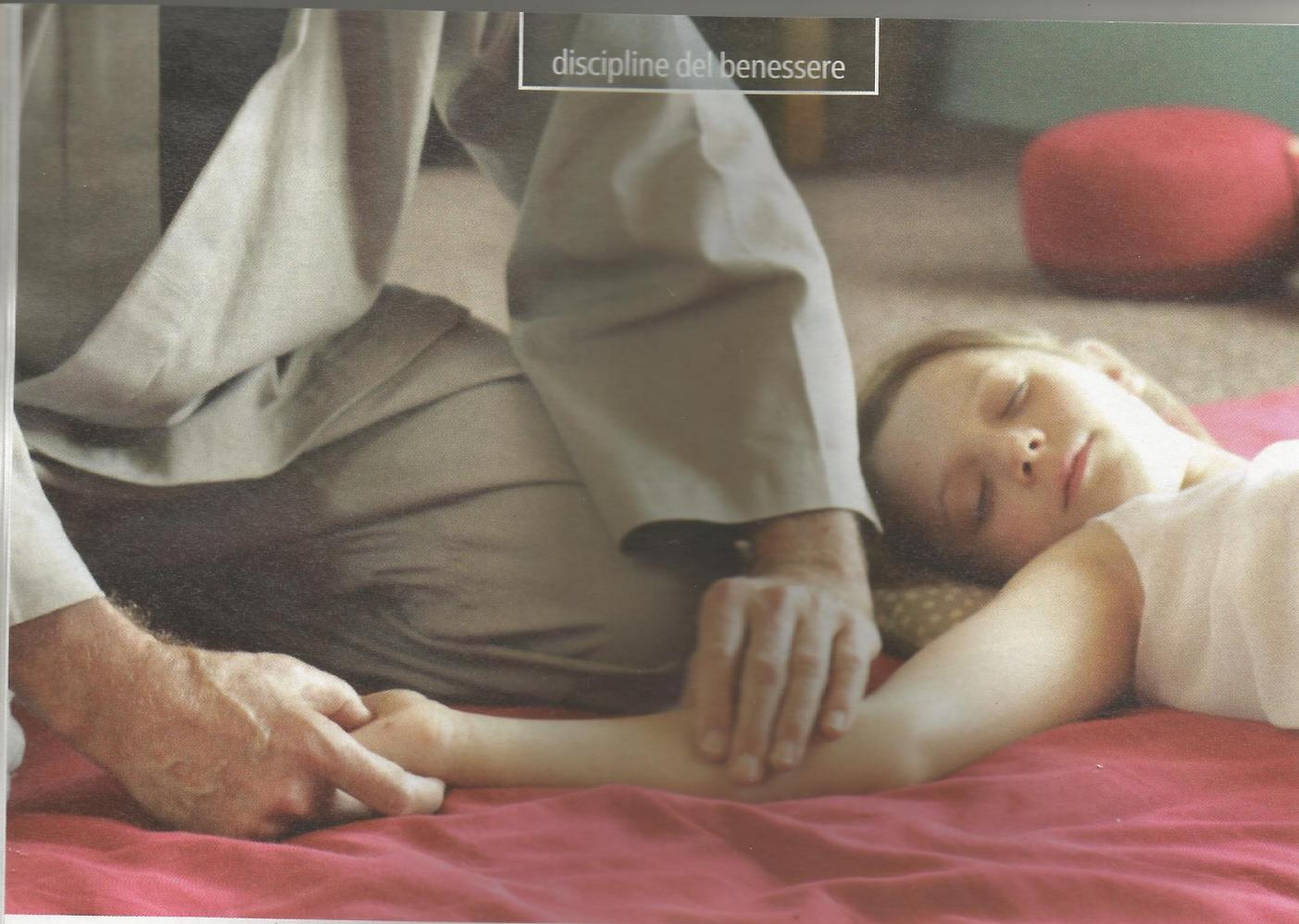


- **ACIDITÀ DI STOMACO** Star meglio in 10 mosse
- **ECOTURISMO** La natura nell'obiettivo
- **SALUTE** Le insidie delle pillole dimagranti
- **VANDANA SHIVA** La democrazia della Terra
- **SHIATSU** I benefici su neonati e bambini
- **NUOVI PARADIGMI** Paesaggi del terzo tipo

TINY HOUSE

Cambia il tuo modo di abitare





I bimbi stanno meglio con lo shiatsu

È approdato anche nelle scuole e ha mostrato benefici persino sui neonati in terapia intensiva. Lo shiatsu è una fra le tecniche dolci più in ascesa. Ecco come e perché funziona.

di Alexis Myriel

Lo shiatsu è tra le discipline olistiche che in questi anni sono cresciute di più in termini di operatori e di fruitori, ma forse ancora pochi sanno che produce ottimi risultati anche sui bambini e i ragazzini, addirittura sui neonati prematuri. La tecnica della pressione sui meridiani del corpo, per riattivare i canali energetici e favorire la piena vitalità e il recupero delle funzio-

ni fisiologiche, ha infatti dimostrato una particolare efficacia anche sui più piccoli e per una vasta gamma di disturbi o squilibri, dai problemi respiratori alla difficoltà di evacuazione, dalla stanchezza e dalle tensioni che possono acuire i disturbi di apprendimento fino a difficoltà della sfera psicologica che hanno a che fare con l'autostima, la consapevolezza di sé e l'interazione con gli altri.

Non mancano in Italia gli operatori con competenza specifica che applicano lo shiatsu in questi campi. Come, ad esempio, Valter Vico, che per anni ha lavorato nel reparto di neonatologia dell'ospedale Santa Croce di Moncalieri, in provincia di Torino, con i neonati lungodegenti, nati prematuri o con patologie gravi, ricoverati in terapia intensiva neonatale.

Con i neonati le pressioni esercitate superano appena la soglia del puro contatto, eppure questo basta per favorire lo sviluppo e la crescita.

Valter Vico, operatore shiatsu, reparto di neonatologia dell'ospedale Santa Croce di Moncalieri (To)

Lo shiatsu in pediatria

«In questi casi siamo di fronte a bambini che possono rimanere in ospedale settimane o addirittura mesi, pesantemente medicalizzati e sottoposti, assieme alla loro famiglia, a una continua quanto inevitabile situazione di stress» spiega Vico. «Con i neonati le pressioni esercitate sono nell'ordine di pochi grammi di peso e superano appena la soglia del puro contatto, eppure questo basta per aiutare l'organismo ad accelerare l'acquisizione delle competenze fisiologiche di base, favorendo così lo sviluppo e la crescita del piccolo. Fortunatamente oggi non si avverte più la chiusura che c'era fino a qualche anno fa in merito alle potenzialità di interventi di questo tipo ed è possibile, anche se non accade dappertutto, trovare apertura e disponibilità da parte degli operatori sanitari, anche nelle strutture pubbliche e negli istituti di cura. Resta il problema della ricerca scientifica su queste discipline, ancora insufficiente anche per la mancanza di fondi; ma qualcosa si sta muovendo in proposito, infatti la Fisieo (*Federazione italia-*

na shiatsu insegnanti e operatori)¹, di cui faccio parte, ha attivato una collaborazione con la Sipnei, la *Società di psiconeuroendocrinoimmunologia*, che auspichiamo possa produrre dati interessanti».

Nelle scuole

Questa disciplina è approdata anche nelle scuole, con esperienze che vengono proposte direttamente ai bambini e ai ragazzi. Ne sono un esempio i progetti «Tutti i bimbi fanno Shiatsu» e «A ognuno la sua parte: scuola e famiglia insieme per prevenire il bullismo», partiti dalla Calabria nel 2010 e ora diffusi a livello nazionale.

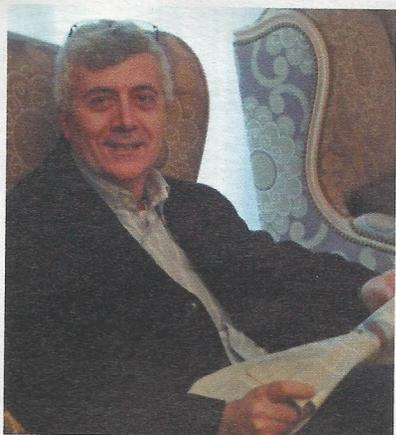
«Sono progetti rivolti in particolare ai bambini della scuola primaria e hanno il fine di rafforzare la risposta di resilienza a situazioni stressanti, grazie al naturale stato di rilassamento che produce e facilita il processo di apprendimento, previene la dipendenza e riduce la violenza giovanile» spiega Renato Zaffina, un operatore shiatsu che ha uno studio a Roma e una lunga esperienza in questo campo. «Grazie alla



capacità di contatto e di ascolto che questa pratica stimola, aiutiamo i bambini anche nella relazione e nella comunicazione con gli adulti di riferimento».

Un altro progetto, che invece coinvolge la fascia di età dell'adolescenza, è quello avviato al liceo Cornaro di Padova, dove «dal dicembre scorso, tre mattine a settimana per un'oretta, prima dell'inizio delle lezioni, i ragazzi possono, se vogliono, usufruire di spazi appositi con un operatore per sperimentare lo shiatsu su di sé, da protagonisti» spiega Nadia Simonato, presidente della Fisieo, che segue in prima persona il progetto. «In questo caso facciamo in modo che i ragazzi lavorino sul contatto per rilassarsi e allentare le tensioni, si tratta di un autotrattamento che ha mostrato di avere effetti molto positivi sui problemi legati all'ansia da prestazione e sulla concentrazione. Oggi più che mai gli adolescenti sono sottoposti a stress, hanno ritmi intensi, molti impegni durante la giornata e talvolta pesano su di loro anche eccessive aspettative dei genitori e della società. L'eccesso di stress riduce la capacità di imparare e influenza negativamente i risultati scolastici, produce ansia e depressione, stimola la violenza e il fenomeno del bullismo, il burnout e la dispersione scolastica. L'autotrattamento che proponiamo si configura come uno degli elementi che possono dare una mano ai ragazzi, favorendo un recupero dell'equilibrio fisico e psichico».





Nei bambini e nei ragazzi di età scolare può essere utile per migliorare la postura, facilitare l'attenzione e l'ascolto del proprio corpo, migliorare le risposte agli stress stagionali e aiutare la crescita in modo naturale e non invasivo.

Renato Zaffina, operatore shiatsu di Roma

Al centro la persona, non la malattia

«Ciò che comunque non va mai dimenticato» prosegue Simonato, «è che con lo shiatsu non si lavora sulla patologia ma sulla persona, mettendola nelle condizioni di superare situazioni di difficoltà. A volte, addirittura, trattiamo i genitori per ottenere effetti sui bambini piccoli e insegniamo loro svariate tecniche di pressione con le mani da mettere in pratica sui loro figli».

«Le pressioni che si esercitano sui meridiani del corpo sono sempre progressive e calibrate in base alle caratteristiche, alle possibilità e alle necessità della persona che le riceve e del singolo punto su cui vengono esercitate» spiega Zaffina. «Un operatore shiatsu esperto ha la mano sensibile ed è in grado sia di calibrare perfettamente e progressivamente ogni singola pressione, sia di recepire immediatamente al tatto la reazione della persona e della zona sollecitata. Il contatto è sempre amorevole, avvolgente, caldo, dolce, sicuro, ri-

volto al sostegno e all'ascolto e fatto sempre con attenzione. Tutte queste caratteristiche lo rendono decisamente adatto a trattare i bambini sin dai primi giorni di vita».

«Come abbiamo potuto constatare grazie ad anni e anni di esperienza» continua Zaffina «nei neonati lo shiatsu può alleviare anche le coliche addominali e l'adattamento veglia/sonno, e aiuta i genitori a stimolare e migliorare la comunicazione non verbale. Nei bambini e ragazzi in età scolare può essere utile per migliorare la postura, facilitare l'attenzione e l'ascolto del proprio corpo, migliorare le risposte agli stress stagionali e aiutare la crescita in modo naturale e non invasivo».

Una tecnica che arriva dal Giappone

Lo shiatsu arriva dal Giappone e si è diffuso in Europa e negli Stati Uniti a partire dagli anni '70. È una tecnica di pressione e stimolazione manuale leggera e profonda, il cui scopo è il riequilibrio energetico, che

avviene attraverso la digitopressione lungo i meridiani energetici e in specifici punti del corpo (sostanzialmente gli stessi utilizzati dall'agopuntura), anzitutto con il pollice, più ricco di terminazioni nervose, poi anche con il palmo della mano, il gomito e il ginocchio. «Libera il corpo dallo stress, riportando il ricevente in una situazione più equilibrata, e consente una migliore circolazione dell'energia, ripristinando le funzioni che permettono di ritrovare l'armonia con se stessi e con l'ambiente» spiega Nadia Simonato.

«Lo shiatsu non è una terapia medica e neppure una tecnica di fisioterapia, ma può essere d'aiuto anche per risolvere diversi disturbi fisici e psicosomatici, quali dolori cervicali, mal di schiena, cefalee, stipsi, squilibri della circolazione, disfunzioni linfatiche, dolori articolari, lombalgie, stati ansiosi, insonnia. Tra l'altro, migliora l'elasticità del-

Il senso di benessere generale deriva da due principali modificazioni ordinate dal nostro cervello, che viene stimolato dal massaggio: la diminuzione della secrezione di adrenalina e l'aumento delle endorfine.

Nadia Simonato, presidente della Federazione italiana shiatsu insegnanti e operatori



la pelle e del sistema muscolare e stimola il sistema circolatorio; aiuta a recuperare l'equilibrio scheletrico; facilita le funzioni dell'apparato digerente; migliora il controllo del sistema endocrino; regola le funzioni neuronali. In caso di patologie importanti, lo si può affiancare alle cure mediche».

Trattamento ed effetti biochimici

«Il senso di benessere generale deriva da due principali modificazioni ordinate dal nostro cervello, che viene stimolato dal massaggio: la diminuzione della secrezione di adrenalina e l'aumento delle endorfine, i neurotrasmettitori che rappresentano una sorta di autocarezza naturale» prosegue Simonato. «Il trattamento si svolge con pressioni, dolci e delicate, eseguite dalle mani esperte dell'operatore. Non si avverte mai dolore, per questo è indicato anche per i bambini. Il ricevente, vestito con abiti leggeri, si sdraia sul materasso futon, posto su un tatami. Dopo una prima fase di rilassamento inizia il trattamento vero e proprio. L'operatore diplomato, grazie a una preparazione specifica, ha le competenze per inquadrare, attraverso un'indagine corporea e comportamentale, lo stato generale energetico del ricevente e stabilire il trattamento più idoneo per lui».

Gli studi più recenti

Benché gli studi scientifici sullo shiatsu siano ancora pochi, in letteratura ci sono comunque ricerche che dimostrano effetti positivi interessanti. Uno studio di un team di ricercatori turchi, pubblicato nel febbraio scorso sul *Journal of Alternative and Complementary Medicine*², ha dimostrato che, nei giovani maschi sani, la digitopressione sui meridiani dell'agopuntura diminuisce i livelli di ansia e permette di ottenere performance aerobiche migliori del 10%. Uno studio cinese del 2017³ ha invece dimostrato l'efficacia dell'autotrattamento, cioè della digitopressione autosomministrata nell'alleviare l'insonnia. Un'altra ricerca condotta da un team americano⁴ ha rilevato benefici per il dolo-

ORIGINALE SCIROPPO DI LUMACHE

VINCI UNA CROCIERA



scopri come partecipare
vai sul sito
SCIROPPODILUMACHE.IT



è un dispositivo medico **CE**
leggere attentamente
le avvertenze prima dell'uso

dalla natura
il benessere per la tosse

Disponibile anche
Originale Lumache soluzione bevibile alla Ciliegia (alimento)

CAGNOLA
è natura.

Dott. C. Cagnola Srl
Viale della Tecnica, 5 - 36100 VICENZA | T.0444 347374 - F. 0444 347375
www.cagnola.eu | www.sciropodilumache.it

Aut. Min. Rich. il 1 Settembre 2017



tutta
un'ALTRA
SCUOLA



«Tutta un'altra scuola»: torna a settembre l'incontro nazionale

Si rinnova a settembre 2018 l'appuntamento nazionale con «Tutta un'altra scuola», il progetto coordinato da Terra Nuova che racconta, censisce e mette in rete le avanguardie educative del nostro paese.

Sarà l'occasione per ritrovarsi, confrontarsi, approfondire i temi più attuali di una pedagogia che sente sempre più la necessità di evolversi per fornire una risposta più efficace e pertinente.

Rispetto a quanto annunciato qualche mese fa, cambia la location: non sarà più la Scuola media Farini di Bologna, bensì il **Teatro Testoni Ragazzi**, sempre nel capoluogo emiliano. Alcune questioni organizzative ci hanno convinto a preferire gli spazi del teatro, noto per la sua attività di proposta culturale rivolta alle scuole, ai bambini e ai ragazzi.

L'appuntamento sarà **sabato 8 settembre**: un'intera giornata dedicata a tavole rotonde, approfondimenti, confronti, esperienze. Stiamo pensando inoltre di organizzare anche attività per i bambini, che siano creative e specchio di un rinnovato modo di apprendere.

Ringraziamo l'amministrazione comunale di Bologna, che compartecipa all'organizzazione dell'evento, e la dottoressa Filomena Massaro, dirigente dell'Istituto comprensivo 12 di Bologna, che fin dall'inizio ha creduto fermamente in questa sfida e che oggi è portavoce della *Rete nazionale delle scuole pubbliche all'aperto*.

Tenete d'occhio dunque il sito www.tuttaunaltrascuola.it e iscrivetevi al gruppo Facebook www.facebook.com/groups/501994759961464/ per partecipare al confronto e al dialogo quotidiano tra esperienze educative e fruitori di un nuovo modo di relazionarsi con bimbi e ragazzi.

Appena il programma sarà messo a punto, apriremo le iscrizioni all'evento affinché gli interessati possano assicurarsi il posto.

■ **CONTATTI:** tuttaunaltrascuola@terranuova.it

re alla schiena. Ricercatori cinesi⁵ hanno anche documentato l'efficacia della digitopressione nell'alleviare i sintomi post-operatori in caso di interventi all'addome, con conseguente riduzione dei farmaci antiemetici. In quasi tutti i casi, la tecnica è stata definita promettente e interessante e l'auspicio è che vengano prodotti ulteriori studi scientifici. ●

Note:

1. La Fisioè è una delle realtà più rappresentative nell'ambito degli operatori shiatsu: www.fisioe.it
2. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29461858
3. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28884877
4. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28878474
5. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28830215

■ POTREBBE INTERESSARTI:



**MAI PIÙ DOLORI
ARTICOLARI**
di Chris Verhavert
pp. 128

Vedi tutte le opzioni di acquisto su www.terranuova.it/ecocircuito